Rok XVII. Marzec 1897. Nr. 3.

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

Cena prenumeracyjna:
Miejscowa rocznie
bez przesyłki . . . 1 zł. 20 ct.
z przesyłką . . . 1 „ 30 „
Zamiejscowa
z przesyłką . . . 1 „ 50 „
Miejscowa półroczn.
bez przesyłki . . . 65 ct.
z przesyłką . . . . 70 „
Zamiejscowa
z przesyłką. . . . 80 „
Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

„SOKOŁ"
ORGAN ZWIĄZKU POLSKICH GIMNAST. TOWARZYSTW SOKOLICH.
WYCHODZI PIERWSZEGO KAŻDEGO MIESIĄCA.
REDAKCYA WE LWOWIE ULICA ZAMOYSKIEGO L. 18; ADMINISTRACYA ULICA ZIMOROWICZA L. 5.
Prenumerować można: w Administracyi, w kancelaryi Tow. „Sokoł" l. 8. ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:
Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosyi 1 rs. 50 kop.
Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec 3 marki.
Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki 5 franków.
Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Pilne korespondencye upraszamy nadsełać najdalej do 20. w miesiącu.

POMNIK DLA NACZELNIKA KOŚCIUSZKI.

ODEZWA.

W przededniu setnej rocznicy kościuszkowskich bojów, powstała w łonie Wydziału Towarzystwa imienia Tadeusza Kościuszki myśl wzniesienia **spiżowego pomnika na rynku krakowskim nieśmiertelnej pamięci Naczelnikowi narodu Tadeuszowi Kościuszce.**

Już w sierpniu 1893 roku, na walnem Zgromadzeniu członków tegoż Towarzystwa, zapadła jednomyślna uchwała urzeczywistnienia gorących pragnień tych, którzy niewzywani pospieszyli z hojnymi datkami w tym celu.

Świetna Rada stoł. król. m. Krakowa, uchwałą z dnia 7. grudnia 1893 l. 31.761, oddała pod budowę pomnika plac, położony w Rynku głównym między Sukiennicami a ulicą Szewską tuż obok miejsca, na którem w dniu 24. marca 1794 r. Tadeusz Kościuszko złożył narodowi przysięgę, a Wysokie c. k. Namiestnictwo reskryptem z dnia 8. grudnia 1896 l. 8855 pr. zezwoliło na zbieranie składek w całym kraju.

Wobec tego podpisany Wydział poczuwa się do obowiązku zawezwania wszystkich, którym nieśmiertelna pamięć Bohatera z pod Racławic jest drogą, ażeby pospieszyli ze składkami na cel powyższy. Niech grosz wdowi płynie z serca, jak z serca Tadeusz Kościuszko niósł wszystko na ołtarz Ojczyzny — dla wywalczenia niepodległości, równości i braterstwa; niech pomnik, który stanie, będzie dowodem niewygasłej wdzięczności narodu za Jego poświęcenie, za miłość Ojczyzny, wzniosłą cnotę i obudzenie z letargu tych właśnie warstw społeczeństwa, które bezwiednie i bez winy swej pogrążone w nim były od wieków.

Jak przed laty cały naród, bez różnicy stanów, pracą rąk własnych wzniósł swemu ukochanemu Naczelnikowi ku wieczystej chwale mogiłę na wzgórzu Bronisławy z ziemi rodzinnej, tak niech teraz obywatele miejscy i wiejscy, uczeni i prostaczkowie, rękodzielnicy i wieśniacy, duchowni i świeccy, słowem naród cały groszem swoim wzniesie pomnik bohaterowi i da dowód swej żywotności, da dowód, że wiekowa niewola nie osłabiła w nim ducha, że nie wygasła w nim jeszcze cześć i pamięć dla szermierzy wolności.

Ufając, że słowa powyższe wywrą pożądany skutek, i że w niedalekiej przyszłości, może jeszcze w tem stuleciu, dzięki ofiarności narodu, stanie na rynku krakowskim pomnik Tadeusza Kościuszki, podpisany wydział uprasza o nadsyłanie składek, chociażby najdrobniejszych, na ręce skarbnika komisyi pomnikowej Ksawerego Konopki (Kraków, biuro weteranów wojsk polskich z 1830/1 r. ulica Gołębia l. 5.).

Zarazem wydział upoważnia i uprasza szanowne redakcye wszystkich dzienników polskich o przyjmowanie składek na cel powyższy i o łaskawe umieszczenie niniejszej odezwy w łamach swojego pisma.

Wydział Towarzystwa imienia Tadeusza Kościuszki.

Dr. Tadusz Gluziński, sekretarz.

Jan Skirliński, przewodniczący.

Ksawery Konopka, skarbnik.

Fundusz pomnika, jakim obecnie rozporządza Towarzystwo imienia Tadeusza Kościuszki, wynosi 2.510 zł. 61 ct., którą to kwotę złożono w krakowskich kasach oszczędności.*)

*) Początek zrobił „Sokół" lwowski, którego Wydział uchwałą z 23. lutego b. r. przeznaczył na pomnik 25 zł. Redakcya „Przewodnika gimnastycznego" oświadcza niniejszem gotowość pośredniczenia w zbieraniu składek druhów na cel określony w odezwie, tak sympatyczny całemu sokolstwu. Byłoby bardzo pożądanem, aby składki jego skoncentrowały się w jednem ręku, iżby można wiedzieć, jaką kwotą przyczyniło się do budowy pomnika.

Trzydziestolecie „Sokoła“ lwowskiego.

Dnia 25. marca b. r. upłynie lat trzydzieści od dnia, w którym w wielkiej sali lwowskiego ratusza odbyło się pierwsze Walne Zgromadzenie członków lwowskiego „Towarzystwa gimnastycznego“. Przewodniczył śp. Dr. Józef Milleret, a zebranie liczyło 125 uczestników, wszystkich, którzy podpisali poprzednio oświadczenie przystąpienia do nowego Towarzystwa. Statut, zatwierdzony przez władzę, nie nazywał Towarzystwa „Sokołem“, o co były jeszcze spory, ale wymieniał sokoła w locie jako godło Towarzystwa. Zgromadzenie to, wybierając Wydział, a prezesem Dr. Millereta, z zastępstwem Aleksandra hr. Fredry, powołało pierwsze polskie Towarzystwo gimn. do życia.

Tę chwilę postanowił dzisiejszy Wydział „Sokoła“ lwowskiego, — w którego skład, mówiąc nawiasem, wchodzi jako I. zastępca prezesa druh Ludwik Goltental, jeden z głównych inicyatorów i założycieli Towarzystwa —, zaznaczyć z bardzo ważnych powodów, skromnym obchodem miejscowym, nie wobec całego sokolstwa, ale wobec nowo zorganizowanego (V.) okręgu lwowskiego i wobec mieszkańców Lwowa, który po tylekroć dowiódł, że umiał być w całem, najpiękniejszem znaczeniu, gniazdem rodzinnem dla polskiego sokolstwa.

Nie idzie tym razem o uroczystości i jubileusze, po niedawnym ćwierćwiekowym zupełnie zbyteczne, ale znowu o rzetelną pracę i nowe obowiązki, do jakich „Sokół“ lwowski poczuwa się wobec ogólnej sprawy sokolej.

Ostatnie pięciolecie bowiem dokonało w całem naszem sokolstwie gruntownego przeobrażenia: Związek polskiego sokolstwa w Austryi nie tylko już istnieje, ale jest dziś już prawie zupełnie zorganizowany. Podzielony na okręgi techniczne, ma w tych okręgach rozpocząć systematyczną, wytrwałą pracę ćwiczebną i niedopuścić, ażeby roślina tak szybko i pięknie wybujała skończyła na kwiatach, zamiast na owocach. Praca to na dziesiątki lat, a zdaniem „Sokoła“ lwowskiego, mogąca wydać rzetelne owoce znowu tylko przy należytem zrozumieniu jej i poparciu ze strony całego społeczeństwa, dla którego została podjętą i jest przeznaczoną.

Znowu więc wchodzimy w okres, gdzie trzeba będzie nieustannie pouczać ogół o nowej organizacyi związkowej, o jej celach i środkach działania; wskazywać społeczeństwu jego wobec tej organizacyi obowiązki; wykazywać, że ów bujny zewnętrzny rozkwit lat ostatnich, to dopiero pierwszy zadatek przyszłych realnych korzyści. Co ważniejsza: trzeba będzie jawnie wskazać na to, że rozkwit taki przy naszem przyrodzonem usposobieniu może kryć nawet w sobie pewne niebezpieczeństwo; może — nie powiem za wiele — być początkiem zastoju i cofania się, jeżeli i nas i społeczeństwo uśpi zarozumiałem przekonaniem, że dla sprawy fizycznego odrodzenia się, a zwłaszcza dla sprawy fizycznego wychowania w jej najszerszem pojęciu stało się dosyć....

Obchód lwowski, chociaż skromny formą, będzie miał właśnie to piękne zadanie: wykazać, że dla tej wielkiej sprawy stało się obustronnie jeszcze bardzo mało; że na nowej drodze jesteśmy w całem tego słowa znaczeniu dopiero u samego początku; że i na tej drodze bez dobrych drogoskazów zbłądzić nie trudno.

Stanie się to wprawdzie tylko wobec okręgu lwowskiego i mieszkańców stolicy, ale chlubna przeszłość Lwowa na tem polu, każe mieć nadzieję, że właśnie taki początek będzie najrealniejszym, bo da przykład innym okręgom i innym miastom, jak w nowej organizacyi związkowej imać się pracy i jak w niej współdziałać.

Obchód rozpocznie się pochodem do kościoła OO. Karmelitów i nabożeństwem. O godz. 12. odbędzie się w wielkiej sali ratuszowej uroczysty poranek, na którym po przemówieniach wstępnych odczytanym będzie krótki pogląd sprawozdawczy z 30-letniej pracy „Sokoła“ lwowskiego Popołudniu: o godzinie 4. odbędzie się w Sokole posiedzenie Wydziału V. okręgu; o godz. 6. wieczorek uroczysty w sali Sokoła, ku uczczeniu rocznicy Kościuszkowskiej. W program wieczorku wejdą ćwiczenia członków, figury olimpijskie i obraz z żywych osób. Zakończy obchód wieczornica w Kasynie miejskiem, dla członków, wydziałowych okręgu i zaproszonych delegatów innych Towarzystw.

Dr. Antoni Dzięczielewicz.

Ćwiczenia ciała wedle ich fizyologicznej wartości.

Przekład z niemieckiego na język polski
za zezwoleniem autora
Dra med. F. A. Schmidta.

(Ciąg dalszy).

(Udział i rodzaj czynności płuc, serca i krążenia). Podobne głęboko sięgające różnice istnieją pomiędzy temi wielkiemi grupami ćwiczeń pod względem ożywienia wegetatywnych czynności narządów, a zatem oddechania i obiegu krwi.

W każdym czynnym mięśniu rozszerzają się naczynia krwionośne; w mięśniu czynnym odbya się żywy przypływ i odpływ krwi, żywsza przemiana materyi. Mięsień czynny wydziela znacznie więcej kwasu węglowego, więcej zużywa tlenu (kwasorodu).

Krew zabiera kwas węglowy, który wytworzy się w mięśniu czynnym i wydziela go przez płuca; potrzebnej ilości tlenu dostarczają mięśniowi znajdujące się roznośniki tlenu we krwi t. j. ciałka czerwone krwi.

Przy pracy mięśniowej więc muszą płuca więcej kwasu węglowego wydzielać, muszą więcej przyjmować tlenu (z powietrza — przyp. *Tłumacza*); następnie musi serce krew prędzej pędzić, ażeby więcej ciałek czerwonych, więcej roznośników tlenu, przebie[illegible] przez pracujący mięsień.

Ilość mającego się wydzielić kwasu węg[illegible]wego jest przedewszystkiem tem, co automatyczn[illegible] wywołuje zwiększoną czynność płuc pr[illegible] ruchach mięśniowych; większa potrzeba tle[illegible] jest tem, co również automatycznie zwięks[illegible] pracę serca.

Możliwość tej większej pracy ma naturalnie s[illegible] granice. Płuca, które w spokoju oddechają tylko m[illegible] częścią swej powierzchni oddechowej, biorą udz[illegible] całą swą powierzchnią oddechową w wymianie gazó[illegible] gdy jama piersiowa rozszerzy się we wszystkich k[illegible]runkach, a do tego wymiana gazów jeszcze bardzi[illegible] się zwiększy w jednostce czasu przez podniesienie [illegible] liczby oddechów. Tym sposobem pojemność oddechow[illegible] płuc może przy pracy mięśniowej zwiększyć się 1[illegible] 15-, a nawet 20-krotnie od pojemności oddechow[illegible] w spokoju.

Podobnie rzecz się ma z sercem. Ono także [illegible] większa swą czynność w dwojakim względzie: o[illegible] przepędza więcej krwi najpierw przez kilkakrot[illegible]

pomnożenie swych skurczów w jednostce czasu (z 70 do 80 uderzeń tętna na minutę do 180—200), powtóre przez pomnożenie ilości krwi wyrzucanej za każdym skurczem do układu naczyń tętniczych, a więc przez zwiększenie objętości uderzenia (Schlagvolums). Tym sposobem możliwe jest 6 do 8-krotne zwiększenie pracy sercowej.

Tylko tutaj istnieje pewna różnica pomiędzy pracą płuc a serca ze względu na lżejsze czynności mięśniowe. Podczas gdy pojemność oddechowa (podnosi się) zwiększa się, skoro zachodzi potrzeba wydzielenia choćby małej ilości kwasu węglowego, i już wcale znaczne różnice (w pojemności oddechowej) okazują się przy czynnościach takich jak stanie, powolne chodzenie, nieco prędsze chodzenie, to serce nie potrzebuje jeszcze więcej krwi w ruch wprawiać przy mniejszej pracy mięśniowej. Albowiem w spokoju w narządach ciała zużywa się zwyczajnie tylko część, mniej więcej połowa tego tlenu, jaki krąży w naszych żyłach, będąc luźnie związany z ciałkami czerwonemi krwi. Jeżeli z powodu lżejszego ruchu potrzebują mięśnie czynne więcej tlenu, to biorą go poprostu z obecnej nadwyżki — w myśl prawa jak największego oszczędzania sił. Dopiero wtedy, gdy ta nadwyżka nie wystarcza, zachodzi potrzeba, aby serce wprawiało w ruch więcej krwi w tlen zasobnej.

Z tego wynika przedewszystkiem, że lżejsze ruchy wywierają na czynność serca mały tylko wpływ, albo też wcale żadnego wpływu nie wywierają.

Powtóre wynika z tego znaczna różnica ze względu na skład krwi ćwiczących. U krwistych zdrowych osobników krew obfituje w czerwone ciałka krwi. U nich przeto jest także większem bogactwo tlenu w krwi, a zatem znaczniejszą i owa nadwyżka — mogąca być zaraz użytą przy pracy mięśniowej. U nich więc zwiększona praca serca nie tak prędko staje się potrzebną.

Przeciwnie u małokrwistych, gdyż małokrwistością (niedokrewnością*) i blednicą nazywamy nie tyle zmniejszoną ilość cieczy krwi w ciele, jak raczej zmniejszoną ilość roznośników tlenu t. j. ciałek czerwonych krwi. U takich (małokrwistych) nawet lżejsze czynności mięśniowe wymagają zwiększonej pracy serca, która też prędzej osiąga najwyższą granicę przy silniejzzej pracy mięśniowej, wymagającej oczywiście silniejszej czynności serca. Skoro jednak najwyższa granica pracy sercowej osiągniętą została, nie może być mowy o dalszem wykonywaniu ruchu. Właśnie z powodu tej trudności dostarczenia dostatecznej ilości tlenu należy z góry wszystkich małokrwistych od wszelkich natężających ćwiczeń cielesnych wykluczyć.

Dalszą okolicznością, która ważną odgrywa rolę, jest zawartość wody w krwi. Krew, zachowując tę samą ogólną sumę czerwonych ciałek krwi, może być więcej zgęszczoną albo też rzadszą i więcej zawierać wody. Jeżeli więc serce tak w jednym jak w drugim wypadku wyrzuca do tętnic przy każdym skurczu jednakową ilość krwi (60 cm. sześć.), to jest jasnem, że ta ilość krwi będzie każdym razem zawierać większą liczbę roznośników tlenu t. j. ciałek czerwonych krwi w krwi więcej zgęszczonej aniżeli w krwi nazbyt obfitującej w wodę.

Praktycznie skorzystano ze stosunków tych już dawno przy wprawianiu (tak zwanem trenowaniu) człowieka i zwierząt do ciężkich cielesnych czynności. Pożywieniem nader bogatem w białko podczas wprawiania takiego usiłujemy uczynić krew bogatszą w białko t. j. bogatszą w ciałka czerwone krwi; zakazem obfitszego przyjmowania cieczy i środkami napotnymi usiłujemy krew bardziej zagęścić.

*) Naukowy wyraz, ale niefortunnie ukuty.

Przez to osiągamy, że siła serca może dłużej i lepiej wytrzymać, nie wyczerpać się przedwcześnie podczas wielkich natężających czynności.

Albowiem większa praca tak płuc jak i serca ma swoją granicę: skoro do niej doszło, nastaje znużenie płuc i serca, narządy te wypowiadają swą służbę, rozpoczętego ruchu nie można dalej wykonywać. Wobec tego i najsilniejsza siła woli jest bezsilną.

Zapytujemy się teraz: czy mamy — mówiąc ze Spiessem — ten wpływ ćwiczeń cielesnych na czynność płuc i serca uważać poprostu jako coś „danego“, czy też mamy tu przed sobą fakt dotyczący ćwiczeń, który bliżej zbadać się musi, fakt, który rozstrzygający powinien wpływać na rozkład materyału ćwiczebnego?

Ażeby na to pytanie odpowiedzieć, musimy przedewszystkiem o tem pamiętać, że ćwiczenia cielesne młodzieży mają na celu pełny rozwój młodzieńczego ciała i osiągnienie pełni siły do ruchów fizycznych. Niech to się nazywa, jeśli tak chcecie, „panowaniem ducha nad ciałem“. W każdym jednak razie nie wystarcza do tego samo formalne wykształcenie, trzeba do tego także podstawy ustrojowej (organicznej). Nawet najlepiej rozwinięta pod względem formalnym zdolność do ruchu i do ćwiczeń jest bez wartości, skoro słabe płuca i źle rozwinięte serce ogranicza możliwość ćwiczeń i ruchów do mniejszych rozmiarów. Prócz tego nie można się zasłaniać tem, że, jak dostarczenie źródeł siły cielesnej przez pożywienie nie jest rzeczą wychowania szkolnego, tak samo nie może być zadaniem tego wychowania rozwój płuc i serca. Albowiem ten rozwój najpierw jest zależny od rodzaju i miary ruchów i ćwiczeń cielesnych, a na odwrót od rozmiaru owego rozwoju (płuc i serca) zawisły ruchy te i ćwiczenia w pełni swego wydoskonalenia, które zaprawdę nie może przecież zmierzać jedynie do wyrobienia zewnętrznej zgrabności.

Do tego jeszcze dodać należy, że właśnie w latach dojrzewania wzrost i rozwój obu owych narządów ma najwyższe znaczenie dla ogólnego rozwoju ciała. Na zewnątrz wyraża się to tem, że od 12. do 18. roku życia płuca i serce właśnie w stosunku do reszty narządów i części ciała rozrastają się najbardziej. Jeśli one w tym okresie nie odbierają potrzebnych do wzrostu podniet, to na całe życie będzie upośledzony ogólny rozwój jakoteż odporność ustroju*). Czego się tu zaniedbało, tego się później nigdy nie odzyska. Przedewszystkiem musi się pamiętać o ważnej roli, jaką odgrywa serce w rozwoju dojrzewania.

U dziecka, u którego przemiana materyi jest największa, a wzrastanie najsilniej się objawia, serce jest w stosunku do wielkości tętnic małem. Ten stosunek okazuje się wprost przeciwnym ku końcowi rozwoju, gdy wzrost na długość ustaje. Liczbami wyraża się to tak wedle obliczeń Benekego: pojemność serca ma się do wielkości tętnicy głównej (aorty) u dziecka jak 25:20, przed rozpoczęciem się okresu rozwoju jak 140:50, po ukończonym okresie rozwoju jak 290:61. Pojemność serca powiększa się w tym czasie dwunastokrotnie, rozmiar tętnic tylko trzykrotnie. Serce dziecka — po obliczeniu na 100 cm. długości ciała — ma pojemności 40—50 cm., serce ustroju rozwiniętego na 100 cm. długości ciała ma pojemności 150 do 190 cm.

Nastanie i ukończenie rozwoju wydaje się przeto niewątpliwie w wysokim stopniu zależnem tak od tego

*) I to jest największa właśnie klęska dzisiejszej młodzieży z dzisiejszego systemu szkół (średnich w ogólności) wynikająca. *Tłumacz.*

rozwoju serca, jakoteż od równoczesnego wzmożenia się ciśnienia krwi w wielkiem krążeniu skutkiem tego, że tętnice stosunkowo zwęziły się (Beneke).

Nie można więc w obec tego wszystkiego zaprzeczać konieczności wydatnego ćwiczenia płuc i serca*).

Jakaż atoli postać ćwiczenia jest dla tych obu narządów najważniejszą? Odpowiedź: wywołanie podwyższonej czynności tychże. Tak jak mięsień ćwiczy się pracą, tak samo ćwiczy się płuco i serce. Z tą tylko różnicą, że tu rozchodzi się o pracę podwyższoną, ponieważ płuca i serca przecież ciągle w pewnym stopniu pracują.

Widzieliśmy powyżej, że praca tych narządów wzmaga się samodzielnie, skoro wytwarzają się warunki, wymagające większej ich czynności. Dzieje to się przedewszystkiem wtedy, gdy chodzi o większy dowóz tlenu, a większy wywóz kwasu węglowego z powodu pracy mięśniowej. Im bardziej wzmagają się te wymogi, tem wydatniejszą być musi czynność płuc i serca, aby im zadośćuczynić.

A zatem ilość dokonanej pracy mięśniowej (quantitas) jest tem, od czego zależy zakres samodzielnej odruchowej wzmożonej czynności płuc i serca. Przytem zaś wydaje się obojętnem, czy pobudzającą pracę mięśniową spełnia mało lub też wiele mięśni. Pewnej oznaczonej mechanicznej pracy o zakresie tylu a tylu kilogramometrów odpowiada spalenie pewnej oznaczonej ilości tlenu i wytworzenie się pewnej oznaczonej ilości kwasu węglowego. Każdy mięsień jednakże ma pewną oznaczoną granicę, do jakiej ostatecznie wyrobić się może — poza nią zaś wypowiada służbę.

Gdzie więc, jak tu, rozchodzi się ile możności o pracę masową (znacznej masy), aby serce i płuca, pobudzić do jak największej (wysiłkowej) czynności, nie wolno mi przenosić pracy na małe ograniczone grupy mięśniowe: albowiem mięśnie te niedopiszą, ulegną przedwczesnemu znużeniu, zanim zamierzony skutek w płucach i sercu mógłby nastąpić. Dopiero gdy pracę rozdzielę tak pomiędzy wiele wielkich mięśni, że od żadnego z nich nie wymaga się pracy wysiłkowej, a mimo to ogólna suma dokonanej mechanicznej pracy, a zatem i przemiany materyi będzie możliwie najwyższą, osięgam także najwyższe (wysiłkowe) wzmożenie się czynności serca i płuc i tym sposobem niedopuszczę, aby ten cel zamierzony spełzł na niczem przez przedwczesne znużenie mięśniowe. (C d. n.)

I. Ćwiczenia wolne

na I. Zlot Sokołów okręgu krakowskiego w Wadowicach w dniach 6. i 7. czerwca 1897 r.

Opracowane przez d. Kazimierza Usiekniewicza, naczelnika „Sokoła“ w Wadowicach, *a zatwierdzone przez związkowe Grono nauczycielskie.*

Postawa pierwotna: zasadna, ramiona w dół (ręce w pięść zwinięte).
Takt: 1, 2, 3, (4).
Ruch: mierny (każdy ruch = 2 sekundy).
Każde ćwiczenie: ośm razy.

Objaśnienie: Postawa zasadna = pięty złączone, stopy miernie rozwarte, nogi wyprężone, brzuch wciągnięty, biodra równoważne, piersi wprzód podane, barki wstecz cofnięte, ramiona zwisłe, ręce w pięść zwinięte dłonią do uda zwrócone, głowa do góry wzniesiona; ciężar ciała spoczywa na obu przedstopiach.

Takt: na (4) powrót do postawy zasadnej.
Długość kroku: = 50 cm.; wypadu = 75 cm.

Obraz I.

1. { Ramiona w pion zewnątrz. Zakrok lewą.
2. { Ramiona w bok. Wykrok lewą.
3. { Ramiona wprzód. $^1/_4$ obrotu w prawo do postawy rozkrocznej.
4. { Ramiona w bok i w dół. Lewą podnieś w bok i przystaw do prawej.

Objaśnienie:

ad 1. Ramiona wyprostowane podnosimy w pion zewnątrz t. z. w skośnych kierunkach: między kierunkiem „w pion“, a kierunkiem „w bok“ przy położeniu pięści dłoniowem (dłonie do przodu zwrócone). Równocześnie wysuwamy lewą nogę wstecz w prostym kierunku na odległość jednego kroku i stajemy na obu całych stopach. Ciężar ciała spoczywa na obu stopach.

ad 2. Ramiona wyprężone przenosimy łukiem w pion do środka (przebiegając kierunki: w pion, w pion do środka, w dół do środka, w dół, w dół zewnątrz) do położenia w poziom w bok, zwracając grzbiety rąk do góry. Równocześnie wykraczamy lewą nogą w prostym kierunku do przodu na odległość kroku, a przenosząc ciężar ciała na lewą stopę, wznosimy równocześnie prawą piętę tak, że tylko palcami opieramy się o ziemię.

ad 3. Ramiona wyprostowane opuszczamy w dół, poczem podnosimy je do poziomu wprzód tak, że biegną równolegle do siebie przy położeniu pięści promieniowem (dłonie ku sobie). Równocześnie wznosząc palce stóp wykonujemy $^1/_4$ obrotu w prawo na obu piętach do postawy rozkrocznej. Obie nogi mają być wyprostowane, pięty leżą w jednej linii. Ciężar ciała spoczywa na obu stopach. Obrót wykonujemy w chwili podnoszenia ramion z położenia zwisłego do poziomu wprzód.

ad 4. Ramiona wyprostowane przenosimy do poziomu w bok (grzbiety rąk do góry) i opuszczamy, równocześnie podnosimy wyprostowaną lewą nogę w bok (palce zwrócone ku ziemi), i wracamy do postawy zasadnej.

Obraz II.

1. { Prawe ramię w pion zewnątrz, lewe r. w dół zewnątrz. Wypad prawą w bok.
2. { P. r. w dół zewnątrz, l. r. w pion zewnątrz. Prawą przystaw do l., i wypad l. w bok.
3. { Prawe r. kryj wierzch., l. r. ugnij na krzyże. $^1/_4$ obrotu w prawo, unik lewą.
4. { R. w bok (prawe r. łukiem w dół) i opuść. Lewą podnieś w bok i przystaw do prawej.

(Widok z przodu).

Objaśnienie:

ad 1. Prawe ramię wyprostowane podnosimy w pion zewnątrz, tj. w pośrednim kierunku skośnym między położeniem w pion i poziomem w bok. Lewe ramię wyprostowane podnosimy w dół zewnątrz (pośredni kierunek skośny między poziomem w bok, a położeniem w dół), grzbiety rąk do góry. Oba ramiona powinny tworzyć linię prostą. Równocześnie robimy prawą nogą wypad w bok, kolano uginamy o tyle, aby prostopadła kolana padała na końce palców prawej stopy, przyczem tułów pochylamy cokolwiek na prawo w bok tak, aby stanowił przedłużenie nogi lewej w prostej linii. Palce prawej stopy biegną w kierunku wypadu. Stoimy na całych stopach.

---

*) Błogosławioną byłaby chwila dla przyszłości Polski, w którejby u nas zaczęto naukę szkolną odbywać ile możności na świeżem powietrzu. *Tłumacz.*

ad 2. Ramiona wyprężone przenosimy łukiem w dół do środka (prawe przed lewem), w pion do środka, poczem prawe ramię biegnie w położenie w dół zewnątrz, a lewe w pion zewnątrz. (Obraz II. *ad 1.*). Równocześnie prostujemy prawą nogę w kolanie i cwałem bocznym przysuwamy prawą do lewej i łącznie wykonujemy lewą wypad w bok, analogicznie jak obraz II. *ad 1.*

ad 3. Prawe ramię podnosimy skośnie w pion, uginając zarazem w łokciu tak, że przedbark biegnie poziomo nad czołem (czoło widoczne), przyczem grzbiet pięści prawej zwracamy do góry, lewe ramię składamy na krzyże (przedbark przytyka do ciała). Równocześnie na prawej pięcie wykonujemy $^1/_4$ obrotu w prawo i uginamy prawą nogę w kolanie, zarazem lewą prostujemy i opieramy palcami o ziemię. Ciężar ciała przenosimy na nogę prawą. Tułów pochylamy wprzód o tyle, aby tworzył z nogą lewą linię prostą.

ad 4. Ramiona przenosimy w poziom w bok (prawe ramię łukiem w dół) grzbietem rąk do góry. Równocześnie podnosimy lewą nogę w bok (palce stopy ku ziemi), poczem z opuszczeniem ramion przystawiamy lewą do prawej.

Obraz III.

1. { Ramiona wprzód.
   Lewą wykrok.
2. { Ramiona w dół i w pion zewnątrz.
   $^1/_2$ obrotu w prawo, klęknij lewą.
3. { Ramiona (okręg czelny) ugnij na barki.
   Lewą wypad w bok.
4. { Ramiona w bok i opuść.
   Lewą nogę podnieś w bok i przystaw do prawej.

Objaśnienie:

ad 1. Ramiona wyprostowane podnosimy wprzód do poziomu, przyczem wielkie palce do góry są zwrócone. Ramiona biegną do siebie równolegle, pięści w wysokości barków. Równocześnie wysuwamy lewą nogę wprzód na długość jednego kroku. Ciężar ciała spoczywa na obu całych stopach.

ad 2. Ramiona wyprostowane opuszczamy w dół dłonią do uda zwrócone, następnie podnosimy je w pion zewnątrz dłońmi do przodu, (patrz obraz I. *ad 1.*). Równocześnie z opuszczeniem ramion w dół, wykonujemy na obu piętach $^1/_2$ obrotu w prawo, do postawy wykrocznej w prawo, a z podniesieniem ramion w pion zewnątrz klękamy na lewe kolano. W klęczce utrzymujemy tułów i głowę pionowo.

ad 3. Ramiona wyprężone przenosimy łukiem w pion do środka, krzyżując lewe ramię przed prawem do położenia ugiętego przedbarków na barki. Ramiona przebiegają kierunki: w pion do środka, wprzód do środka, w dół do środka, w dół, w dół zewnątrz, w bok, wreszcie zginamy przedbarki do barków. Barki leżą w prostej linii poziomej, pięści w przegubach ku barkom ugięte grzbietem do góry zwrócone. Równocześnie z klęczki powstajemy, a prostując obie nogi w kolanach, wykonujemy lewą nogą wypad w bok, (jak obraz II. *ad 2.*).

ad 4. Ramiona w bok prostujemy (grzbietem rąk do góry) i opuszczamy, równocześnie podnosimy lewą nogę wyprostowaną w bok, i łączymy do prawej.

Obraz IV.

1. { Ramiona wprzód.
   Przysiad.
2. { Podpór leżąc przodem.
3. { Ramiona w pion skos.
   Lewą wypad wprzód.
   (Widok z boku).
4. { R. łukiem doln. wprzód na prawo i w dół.
   $^1/_4$ obr. w pr. l. podn. w bok i przyst. do pr.

Objaśnienie:

ad 1. Ramiona wyprostowane podnosimy do poziomu wprzód (jak obraz III. *ad 1.*). Równocześnie stając na palcach uginamy nogi w kolanach tak, aby uda spoczywały na łydkach, przyczem kolana rozwieramy silnie na zewnątrz, pięty łączymy, tułów utrzymujemy prosto.

ad 2. Dłonie — palcami do przodu opieramy przed sobą tak o ziemię, by wyprostowane ramiona biegły w pośrodku kolan i wykonujemy podpór leżący przodem t. z. wysuwamy obie nogi spojone wstecz i prostujemy je silnie w kolanach, opierając się o ziemię tylko palcami obu złączonych stóp. Krzyże powinny być wyprostowane, głowa wzniesiona do góry.

ad 3. Nasamprzód wracamy podskokiem do przysiadu, następnie wykonujemy wypad lewą nogą wprzód t. z. w prostym kierunku do przodu i podnosimy równocześnie wyprostowane ramiona w pion skos t. j. w skośnym kierunku między w pion a wprzód. Ramiona biegną do siebie równolegle, wielkie palce rąk do góry zwrócone. Lewą nogę uginamy tak, by linia pionu przebiegała przez palce stopy i kolano, zaś prawą utrzymujemy wyprężoną, przyczem lewą stopę kierujemy do przodu a prawą na zewnątrz i nie zmieniając frontu ciała, ni głowy, pochylamy tułów w stronę wypadu. Stoimy na całych stopach (nie na palcach).

ad 4. Utrzymując ramiona wyprostowane równolegle, przenosimy je łukiem dolnym wprzód na prawo. Prawe ramię zatrzymuje położenie poziome w bok, lewe równoległe do prawego. Oba ramiona zwrócone grzbietami rąk do góry. Zaznaczywszy powyższy ruch opuszczamy ramiona. Równocześnie prostujemy lewą nogę i wykonujemy $^1/_4$ obrotu w prawo na prawej pięcie i palcach lewej nogi, którą się od ziemi odtrącamy i wyprostowaną w bok przenosimy, poczem opuszczamy. Przeniesienie ramion z położenia w pion skos do położenia wprzód na prawo, wykonywamy równocześnie z obrotem ciała i podniesieniem lewej nogi w bok, a opuszczamy ramiona równocześnie z opuszczeniem lewej ncgi.

Obraz V.

1. { Ramiona wprzód.
   $^1/_4$ obrotu w prawo, l. zakrok.
2. { R. skurcz, rzuć l. w pion skos, pr. wstecz.
   Skok l. n. wprzód, $^1/_2$ obrotu w pr. na l. n. do post. wypad l. nogą.
3. { P. r. (łuk. wstecz do góry) w pion skos l. wstecz.
   Wypad pr. wprzód.
4. { R. w bok (pr. r. łukiem w dół).
   Lewą podnieś w bok i przystaw do prawej.
   (Widok z tyłu).

Objaśnienie:

ad 1. Ramiona wyprostowane podnosimy do poziomu wprzód (jak obraz IV. *ad 1.*). Równocześnie wykonujemy $^1/_4$ obrotu w prawo i wysuwamy lewą nogę na długość jednego kroku w prostym kierunku wstecz. Ciężar ciała spoczywa na obu całych stopach.

ad 2. Ramiona szybko kurczymy tak, że łokcie wstecz cofnięte przylegają do boków tułowia, a pięści dotykają piersi, poczem oba ramiona prostujemy rażno: lewe ramię „w pion skos“, t. z. w skośnym kierunku między kierunkiem w pion, a kierunkiem wprzód (duży palec zwrócony do góry), zaś prawe „wstecz“ (duży palec zwrócony ku ziemi). Oba ramiona biegną więc w liniach skośnych równoległych do siebie. Równocześnie odtrącamy się palcami najprzód lewej potem prawej stopy i wykonujemy skok na lewą nogę, na długość jednego kroku w prostym kierunku wprzód, a łącząc ten skok (na palcach lewej stopy) z $^1/_2$ obrotem w prawo i przeniesieniem prawej nogi w prostym kierunku wstecz (do wypadu), stajemy na całych stopach w postawie wypadnej lewonóż wprzód (lewa noga ugięta w kolanie a

prawa wyprostowana). Tułów skłaniamy do przodu o tyle, że tworzy z nogą prawą jedną linię prostą. Ciężar ciała spoczywa na nodze lewej. Przez wykonanie powyższych ruchów nóg, uzyskamy wypad lewą nogą wprzód ze zmianą frontu ciała i oddaleniem ćwiczących o długość jednego kroku od miejsca pierwotnego postawy zasadnej. (Skok u wszystkich ćwiczących powinien być równej wielkości).

ad 3. Oba ramiona wyprostowane przenosimy: prawe łukiem wstecz do góry w kierunek „w pion skos“ przy położeniu pięści promieniowem (duży palec zwrócony do góry), zaś lewe „wstecz“ przy położeniu pięści łokciowem (duży palec ku ziemi zwrócony). Równocześnie lewą nogę prostujemy w kolanie i wykonujemy prawą wypad w prostym kierunku wprzód (jak obraz IV. *ad 3.*).

ad 4. Ramiona wyprostowane przenosimy łukiem w dół poczem do poziomu w bok (grzbiet rąk do góry) i opuszczamy, równocześnie prawą nogę prostując w kolanie podnosimy lewą w bok, i wracamy do postawy zasadnej.

Ćwiczenia wolne
na I. Zlot okręgu w Stanisławowie,
który się odbędzie
dnia 6. i 7. czerwca 1897 r.

Ułożone przez Grono naucz. Sokoła stanisławowskiego, *a zatwierdzone przez związkowe Grono naucz.*

Postawa pierwotna: postawa zasadna, ramiona w dół (ręce w pięść zwinięte).
Każde ćwiczenie: ośm razy.
Ruch: mierny, (każdy takt = 2 sekundom).

Obraz I.

1. { Ramiona w bok i ugnij do środka. Zakrok prawą nogą.
2. { Ramiona wstecz. Wykrok prawą nogą. (Widok z boku).
3. { Ramiona przodem w pion. Rozkrok prawą nogą.
4. { Ramiona w bok i opuść w dół. $^1/_4$ obrotu w lewo, prawa noga w bok i powrót do postawy. (Widok z tyłu).

Objaśnienie:

1. Ramiona w bok: położenie pięści grzbietne tj. grzbiet ręki do góry, następnie przedbarki ugnij do środka dłonią ku barkowi a nad barkami. 2. Ramiona wstecz, równolegle, dłońmi ku sobie zwrócone. 3. Ramiona przodem w pion równolegle, dłońmi do siebie zwrócone. 4. Ramiona z pionu przenieś w bok — położenie grzbietne i opuść do postawy w dół a równocześnie wykonaj $^1/_4$ obrotu w lewo na lewej pięcie, podnieś miernie pr. nogę w bok i opuść do postawy. Zakrok w I., wykrok w II., a rozkrok w III. takcie wykonywa się na dal jednego kroku — obie nogi wyprężone, ciężar ciała spoczywa na obu stopach równomiernie.

Obraz II.

1. { Ramiona w bok, l. przedbark ugnij. Rozkrok pr. nogą, kucznij lewą.
2. { L. ramię w bok, pr. przedbark ugnij. Wypad pr. nogą w bok.
3. { Ręce na biodra. $^1/_4$ obr. w lewo do zakroku w prawo.
4. { Ram. w bok i pr. noga w bok i powrót do post. (Widok z tyłu).

Objaśnienie:

1. Ramiona w bok położenie grzbietne, pr. ramię wytrzymaj w położeniu w bok a dłonią do góry, l. przedbark ugnij dłonią ku barkowi a nad nim, równocześnie kucznij l. nogą a rozkrok prawą, ciężar ciała spoczywa na lewej nodze. 2. L. ramię prostuj — położenie dłoniowe tj. dłonią do góry — pr. przedbark ugnij jak w I. takcie lewy, równocześnie wypad w bok pr. nogą. Ciężar ciała spoczywa na prawej nodze. 3. Ręce oprzyj na biodrach, kciuk zwrócony ku tyłowi, reszta palców ku przodowi — łokcie lekko ściągnij wstecz — równocześnie $^1/_4$ obrotu na l. pięcie w lewo do zakroku prawą nogą, która tylko palcami opiera się o ziemię a ciężar ciała spoczywa na nodze lewej. 4. Ramiona podnieś w bok — położenie grzbietne — prawą nogę w bok a opuść do postawy zasadnej.

Obraz III.

1. { Ramiona w bok i ugnij przedbarki wprzód do środka. L. nogą rozkrok.
2. { L. ram. w pion zewnątrz, pr. ram. w dół zewnątrz. L. nogą zakrok do środka.
3. { L. ram. łukiem w dół wstecz, pr. ram. łukiem w pion wskos. $^1/_4$ obr. w lewo, unik l. nogą.
4. { Ram. w bok, l. noga w bok, powrót do post. zasadnej.

Objaśnienie:

1. Podnieś ram. w bok, grzbietem do góry i ugnij przedbarki do środka wprzód, pięści grzbietem do góry blisko piersi, barki poziomo, równocześnie rozkrok lewą nogą, ciężar spoczywa równomiernie na obu stopach. 2. L. ram. w pion zewnątrz, pr. ram. w dół zewnątrz, dłonie do przodu zwrócone, równocześnie zakrok l. nogą do środka, ciężar ciała spoczywa na prawej nodze, l. noga wyprostowana palcami opiera się o ziemię. 3. L. ram. łukiem w dół przenieś wstecz — a prawe łukiem w dół przenieś w pion wskos, równocześnie $^1/_4$ obrotu w lewo na prawej pięcie i unik lewą nogą — ciężar ciała spoczywa na ugiętej prawej nodze, l. noga opiera się palcami o ziemię. 4. Ramiona przenieś w bok — położenie grzbietowe — lewą nogę w bok a powróć do postawy zasadnej.

Obraz IV.

1. { Ramiona wprzód i ugnij do środka. Wykrok prawą nogą.
2. { Ram. w dół łukiem na zewn. wprzód. $^1/_4$ obr. w lewo, przysiad.
3. { Ram. wstecz na krzyże złóż. Wypad wprzód pr. nogą.
4. { Ram w bok, pr. noga w bok i powrót do postawy zasadnej.

Objaśnienie:

1. Ram. podnieś wprzód — położenie promieniowe tj. wielki palec do góry i ugnij do środka — przedbarki poziomo kryją się, prawy nad lewym, wykrok pr. nogą, ciężar ciała na obu stopach. 2. Ramiona rzuć w dół — następnie przenieś w bok, w pion a stąd wprzód, ramiona równolegle, położenie promieniowe, równocześnie na piętach $^1/_4$ obrotu w lewo, prawą nogę przysuń do lewej i przysiad, pięty złączone, tułów prosto. 3. Ramiona przenieś wstecz i na krzyże złóż — przedbark prawy nad lewym — prawą nogą wypad wprzód — ciężar ciała spoczywa na prawej nodze — lewa noga całą stopą spoczywa na ziemi. 4. Ramiona przenieś w bok, równocześnie wykonaj $^1/_4$ obrotu na lewej pięcie w lewo i powróć do postawy zasadnej tyłem do ustawienia pierwotnego

Obraz V.

1. Ram. w bok, pr. r. ugnij do środka wprzód. Wypad pr nogą w bok.
2. L. ram. kryj wierzch, pr. ram. na krzyże złóż. $1/4$ obr. w lewo, unik pr. nogą.
3. Pr. ram. w pion wskos, ugnij wstecz do ciosu wierzch. L. ram. skurcz. Pr. nogą wypad wprzód.
4. Ram. w bok. $1/4$ obr. w lewo, pr. nogą w bok i powrót do postawy.

Objaśnienie:

1. Ramiona podnieś w bok grzbietem ręki do góry — następnie ugnij pr. przedbark do środka wprzód, bark zwróć łokciem ku przodowi, zwróć głowę w prawo, równocześnie wypad prawą nogą w bok — ciężar ciała spoczywa na prawej nodze, lewa stopa opiera się o ziemię. 2. L. ramieniem: „krycie wierzch" przedbark poziomo w wysokości głowy — pięść w położeniu grzbietnem — prawe ramię wstecz i na krzyże złóż — równocześnie $1/4$ obrotu w lewo do uniku prawą nogą — ciężar ciała spoczywa na lewej nodze ugiętej — prawa wyprostowana palcami opiera się na ziemi. 3. Prawe ramię łukiem w dół w pion, wskos i ugnij wstecz jak do „ciosu wierzch" prawa pięść dłonią koło prawego ucha — łokieć ku przodowi zwrócony, lewe ramię skurcz, łokieć wstecz — równocześnie wypad pr. nogą wprzód. 4. Rzuć ramiona w bok, na lewej pięcie $1/4$ obrotu w lewo, podnieś prawą nogę w bok i powróć do postawy zasadnej.

Sprawy Związku polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich w Austryi.

I. Posiedzenie związk. grona naucz. odbyło się dnia 31. stycznia b. r. o godzinie 10. rano we Lwowie. Przewodniczył obradom d. A. Durski, obecni byli czł. grona dd.: Cenar, Dubelski, Haczewski, Janikowski, Kwiatkowski, Langer, Mianowski, Ruciński, Stary, Usiekniewicz,

Po odczytaniu i przyjęciu protokołu z ostatniego posiedzenia powitał d. przewodniczący członków grona i złożył sprawozdanie z wniosków grona w sprawie nagradzania zwycięzców dyplomami honorowymi i listami pochwalnymi, które Wydział Związku zatwierdził. Sekretarzem grona na r. 1897 wybrano d. Walleka, zastępcą d. R. Kwiatkowskiego. Przyjęto do wiadomości sprawozdanie z czynności grona za r. 1895/6.

Na interpelacyę wystosowaną w sprawie niedopuszczenia druhów z Wielkopolski do ćwiczeń na III. zlocie, odpowiedział d. Ruciński, że w ćwiczeniach wolnych i zastępowych druhowie z Wielkopolski udział brali, co do udziału w innych ćwiczeniach, winę przypisać należy Wydziałowi Związku Wielkopolskiego, który na kwestyonaryusze dotyczące nie odpowiedział; również zaprzeczył d. R. jakoby druhów Wielkopolskich od ćwiczeń wyłączał.

D. Cenar jako sprawozdawca ćwiczeń okręgu stanisławowskiego, podaje do wiadomości, że w myśl uchwały okr. Wydziału stanisławowskiego, Zlot okręgowy odbędzie się w d. 5., 6., i 7., czerwca b. r. w Stanisławowie. Dnia 6. czerwca odbędą się ćwiczenia publiczne złożone z pięciu części a to: 1. ćwiczenia wolne (ułożone przez grono naucz. stanisławowskie), 2. ćwiczenia w zastępach bez przyrządów, 3. ćwiczenia na przyrządach (drążek i skocznia) w 10 zastępach, 4. piłka nożna, 5. maczugi. Dnia 7. czerwca (drugi dzień zlotu) rano: pochód uroczysty okręgu, po południ. festyn, podczas którego ma się odbyć „Pentatlon". Wnioski i ćwiczenia zatwierdzono z wyjątkiem „Pentatlonu", co do którego uchwalono przedstawić Wydziałowi Związku wniosek, ażeby „Pentatlon" odbył się w I. dniu Zlotu podczas ćwiczeń, z uwagi, że jakiekolwiek ćwiczenia podczas festynów odbywać się nie powinny.

D. Usiekniewicz podaje do wiadomości, że w myśl uchwały Wydz. okręgowego krakowskiego, odbędzie się w dniu 6. i 7. czerwca Zlot okręgu krakowskiego w Wadowicach. Ćwiczenia odbędzie się w oba dni. Program: 6. czerwca (pierwszy dzień) rano: próba na boisku, nabożeństwo, powitanie i poranek uroczysty w Sokole. Po południu: I. ćwiczenia publiczne: 1. wejście i ustawienie, 2. ćwiczenia wolne, 3. ćwiczenia na przyrządach, 4. ćwiczenia maczugami, 5 rej kolarzy. Wieczorem festyn. Dnia 7. czerwca (drugi dzień) rano: próba na boisku, pochód uroczysty okręgu. Po południu: II. ćwiczenia publiczne: 1. wejście, 2 ćwiczenia laskami, 3. ćwiczenia Sokoła krakowskiego (dwa punkta), 4. zawody jednostek, 5. ćwiczenia oddziału konnego Szczegółowy program zlotów i ćwiczeń podany będzie w „Przew." po zatwierdzeniu przez Wydział Związku. Jako sprawozdawców technicznych wybrano dd.: Janikowskiego i Langera dla Wadowic, a Kwiatkowskiego i Dubelskiego dla Stanisławowa.

D. Ruciński jako sprawozdawca punktu 5. porz. dziennego: „Porządek uroczystego pochodu okręgów", przedstawia wnioski, które w dyskusyi upadły natomiast utrzymał się wniosek d. Świątkiewicza (nadesłany pisemnie), którego najważniejszym punktem jest zniesienie odrębności gniazd w pochodzie okręgowym i używanie tylko jednego sztandaru t. j. gniazda centralnego. Referentem tej sprawy na posiedzeniu Wydz Związku wybrano d. Janikowskiego. Wnioski d. Świątkiewicza, któremu polecono opracowanie „Regulaminu ćwiczeń zlotów ogólnych, okręgowych i gniazd", przekazano d. Cenarowi do przejrzenia i uzupełnienia i przedłożenia następnie komisyi lokalnej grona, poczem odpowiedni projekt rozesłany zostanie członkom grona.

Opracowane przez d. Świątkiewicza wnioski w sprawie zmiany odznak przy stroju ćwiczebnym, poruczono do rozpatrzenia d. Haczewskiemu i przedłożenia projektu komisyi lokalnej grona.

W dyskusyi nad sprawą kursu wakacyjnego d. Cenar wyraża życzenie, ażeby kursa takie nie traktowano jako przygotowawcze do egzaminów państwowych, lecz ograniczano je do potrzeb tow. sokolich i w tym celu projektuje urządzać takie kursa w każdym okręgu. Uchwalono na wniosek d. Rucińskiego urządzać dwojakie kursa, a to okręgowe trwające kilka dni (w czasie świąt) i związkowe we Lwowie lub Krakowie podczas wakacyi. Na kurs związkowy mogliby uczęszczać kandydaci posiadający już pewną kwalifikacyę techniczną. Sprawę kursu wakacyjnego poruczono d. Cenarowi dla przedłożenia wniosków Wydz. Związku, program zaś szczegółowy tak kursów przygotowawczych jak i związkowych opracować ma d. Durski. Grono wyraża życzenie, ażeby w r. b. kurs wakacyjny odbył się w Stanisławowie, a w razie możliwej przeszkody we Lwowie.

D. Janikowski oświadcza, że regulaminu ćwiczeń nie mógł dotychczas ukończyć, lecz przedłoży go na przyszłym posiedzeniu. Na wniosek d. Haczewskiego uchwalono, ażeby projekt przedłożony został komisyi lokalnej, która przedłoży już opracowany do zatwierdzenia Wydz. Związku.

D. Durski podaje do wiadomości, że Wydz. Związku nie przyjął przedłożonego mu projektu dyplomu dla zwycięzców i polecił wygotowanie innego, skutkiem czego rozesłanie nagród musi się opóźnić. Następnie oznajmia, że Wydział związku powiększył liczbę członków grona z 13 na 15, a w końcu zawiadamia, że mandaty członków gasną dopiero po wyborze nowego grona. Również przyjęto do wiadomości przyłączenie Brzozowa do okręgu przemyskiego. W sprawie podręczników oznajmia, że

wydano „Musztrę“ d. Cenara, a „Skocznia“ i „Poręcze“ są w druku. „Piramidy“ układu d. Rowińskiego, „Szermierkę“ układu d. Bernolaka i „Drążek“ układu d. A. Durskiego przekazano komisyi lokalnej do ocenienia.

Wniosek d. Świątkiewicza w sprawie lustracyi gniazd okręgowych każdego roku przez naczelnika związkowego, jako również wniosek d. Usiekniewicza, ażeby wszystkie towarzystwa związkowe wysyłały delegatów na wszelkie popisy gimnastyczne tak w kraju jak za granicą, nie utrzymały się. D. przewodniczący po wyczerpaniu porządku dziennego zamknął posiedzenie o godzinie pół do ósmej wieczorem.

Okręg II. tarnowski.

Tarnów. Od maja 1896 r. aż do tej chwili rozmaicie się u nas działo; było lepiej i gorzej. Towarzystwo nasze sokole, od czasu otwarcia gmachu, rozbiło się na dwa towarzystwa; jedno nazywa się „Towarzystwo Sokół“, drugie „Towarzystwo gimnastyczne“ bez Sokoła. Życie w naszem gniazdeczku rozdzieliło się na dwie części: na „życie towarzyskie“ i „życie gimnastyczne“.

Stawiam na pierwszym planie „życie towarzyskie“, bo stawiam zawsze pierwej to, co lepiej się rozwinęło. A życie towarzyskie w naszym Sokole zmieniło się nie do poznania. Już nie ma nasza publiczność uprzedzenia do Sokoła, już chętnie spieszy do nas, bo przekonała się, że wieczorki przez Sokół urządzane, są przygotowane starannie, że jest prawdziwą przyjemnością być na takich wieczorkach. Nawet najbardziej uprzedzeni spieszą na nie chętnie. Musimy też pracować dużo w tym kierunku, bo nasz poczciwy skarbnik pokazuje ciągle próżny worek sokoli i spis wierzycieli budowlanych, z którego z wielką pasyą, po każdym wieczorku przynajmniej jedną pozycyę wykreśla. Ma jednak jeszcze bardzo dużo do kreślenia, bo oprócz raty bankowej 1.000 zł. rocznie, blisko 8.000 różnym dostawcom i wierzycielom. Obok tego publiczność bawi się dobrze, a przy nich i my także. Tym sposobem gmach nasz stał się ogniskiem towarzyskiego życia, którego rozbudzanie w takiem mieście jak nasze potrzebne jest i pożyteczne.

A „życie gimnastyczne“? Ano, jest; są nawet wyznaczone godziny, 3 razy tygodniowo: w poniedziałki, środy i piątki, od $^1/_2$7 do 8 wieczorem. Tylko gdy wejdziesz w tym czasie na salę, zobaczysz 3 piece i przy każdym po jednym ćwiczącym a na środku kierownika d. Mroczkowskiego, który nie wie, którego z ćwiczących ma najpierw musztrować, czy tego z pod wielkiego pieca, czy też tego z pod małego pieca. Ale wszystko ma swój koniec; dlatego też w drugiej połowie grudnia zebrała się pokaźna liczba druhów ćwiczących, ukonstytuowało się grono nauczycielskie i przyrzeczono sobie uroczyście uczęszczać pilnie na ćwiczenia. Dajże Boże, wytrwałości, przynajmniej takiej samej, z jaką kręciliśmy się dotąd godzinami po Strusinie lub podpierali hotel krakowski narażając się na skutki panujących tam strasznych przeciągów. Rusza się także nasz o d d z i a ł k o l a r z y, który powziął chwalebną uchwałę zaniechania wyścigów jako zdrowiu szkodliwych i nasz o d d z i a ł s z e r m i e r c z y.

Wydział pod przewodnictwem prezesa, odbywał posiedzenia regularnie co dwa tygodnie, a gdy była potrzeba i częściej. Wskutek wyjazdu dd.: Kizera, Pierzchały i Żuławskiego i rezygnacyi drugiego wiceprezesa d. Łukasiewicza, spadł na pozostałych podwójny obowiązek pracy. Nie bardzo im to przypadło do smaku i nie zbyt chętnie uczęszczali na posiedzenia; tak częstym brakom kompletu zaradzono uchwaleniem grzywny pieniężnej na opieszałych. I poskutkowało, zwłaszcza że prezes nasz wytrwałą i sumienną pracą, dawał przykład innym, jak postępować należy, wziąwszy na siebie obowiązek publiczny.

Długi budowlane spłacamy powoli, jak już powiedzieliśmy wyżej. Łata się, jak można, tylko z wkładek członków i z tego co komisya zabawowa urządzeniem rozmaitych widowisk — festyn, teatr, wieczorki — towarzystwu przysporzy. W roku ubiegłym zebrała 931 zł. 50 ct., jak na Tarnów, bardzo wiele. Zapisu nikt nam nie zrobił, znacznej sumy nikt nie ofiarował — subwencyi nie pobieramy. Ale możemy pochlubić się ofiarnością wielu druhów. Na szczególne podniesienie zasługuje niezwykła ofiarność dwóch rękodzielników naszych druhów Anastazego Koniuszego, który 72 zł. 98 ct. i Michalskiego, co 50 zł. z rachunków budowlanych, które i tak skromnie były podane, na fundusz Sokoła ofiarował. Za to zamianował ich Wydział w myśl §. 3. naszego statutu członkami założycielami. Dzięki podobnej ofiarności dd. Fusiarskiego i Kozubowskiego biblioteka towarzystwa znacznie się zwiększyła. Tenże d. Kozubowski przy każdej sposobności spieszy ze znacznemi ofiarami a sprawieniem wspaniałego żyrandolu do sali, przyczynił się do jej upiększenia. Nie brak atoli i ujemnych objawów. Oto zaległości wkładek wynoszą u nas znaczną kwotę, a są między dłużnikami i tacy, którzy mogliby spłacić, a zalegali z wkładkami od dwóch lat! (A czemu Wydział dopuścił do tego? *Red.*). To też po bezskutecznem kilkurazowem upominaniu, wykreślił ich Wydział z listy członków jako ciężar, za który w dodatku płacić musieliśmy do Związku.

Chcąc powiększyć fundusze, wydał Wydział gorącą odezwę do obywateli naszego grodu i powiatu. Tylko mała garstka posłała zasiłki pieniężne i to tacy, którzy i tak w miarę swej możności zawsze nas wspierają. Reszta pozostała i nadal obojętna. Aby uczcić dobrodziejów, założył Wydział „złotą księgę“ pamiątkową. Zapisaliśmy w niej także nasze amatorki kółka dramatycznego w Sokole, oceniając ich gotowość uświetniania naszych wieczorków przez współudział i pracę jakoteż i znaczne koszta, które za każdem amatorskiem przedstawieniem ponoszą. Rozpisałem się może za obszernie o ofiarności i życzliwości jednostek, miło jednak podnieść ją wobec apatyi większości, któraby dla Sokoła wiele zdziałać mogła, a niechce. (Przedewszystkiem spełniajmy sami co do nas należy — a zniknie apatya zewnętrzna, bo nie będzie jej wewnątrz. *Red.*).

Kierownictwa nauki gimnastyki w szkołach publicznych nie uzyskaliśmy dotąd, mimo starań Wydziału a szczególnie prezesa, który tą sprawą bardzo się zajmował. Władze szkolne nie chcą, aby dziatwa uczęszczała na ćwiczenia do Sokoła a rekurs do Rady szkolnej krajowej, żadnego nie odniósł skutku. Dziwny to upor ze strony władz szkolnych, którym wychowanie fizyczne dziatwy powinno przedewszystkiem leżeć na sercu. Wprawdzie Dyrekcya seminaryum zapytuje z początkiem każdego roku szkolnego o warunki przyjęcia kandydatów nauczycielskich na ćwiczenia w Sokole, przeprowadza kilka korespondencyi i na tem koniec. Nie dlatego, żeby Sokół stawiał wygórowane warunki, tylko dlatego, że nie chcą powierzyć uczniów Sokołowi, lub może nie chcą wcale, aby kształcili się fizycznie. Takie przynajmniej wrażenie zrobiła na mnie ta, poraz trzeci powtarzająca się korespondencya, która ma prawdopodobnie ten jedyny cel, aby wykazać, że coś niby się robi i chce się niby coś zrobić.

Wobec takiego postępywania władz szkolnych musieliśmy poprzestać na utworzeniu prywatnej szkoły gimnastycznej. Kierownictwo tej szkoły powierzyliśmy d. Wertzowi. Ćwiczenia uczniów szkół ludowych odbywają się w poniedziałek i czwartek od 2. do 3. popołudniu dla młodszych, a od 3. do 4. godz. dla starszych uczniów. Uczęszcza przeciętnie 15 młodszych i 13 starszych chłopców. Dziewczęta w tym roku wcale nie uczęszczają. Młodzież gimnazyalna ćwiczy w poniedziałki i czwartki od 6. do 7. wieczór. Uczęszcza przeciętnie 20 uczniów. Czołem! *Bazyli Mokrański.*

Okręg IV. przemyski.

Wydział okręgowy przemyski na posiedzeniu w d. 20. grudnia 1896 uchwalił: *a)* urządzić w ciągu r. 1897 zlot okręgowy; *b)* wezwać gniazda do okręgu należące, aby się oświadczyły w sprawie wyboru miejsca zlotu okręgowego; *c)* wezwać grono nauczycielskie okręgowe, aby przedłożyło szczegółowo opracowany program ćwiczeń urządzić się mającego w ciągu r. 1897 zlotu okręgowego. Przemyśl d. 13. lutego 1897.

Zagórz. Dnia 30. stycznia 1897 odbyło się trzecie Walne zgromadzenie członków towarzystwa, na którem ustępujący Wydział zdawał sprawozdanie za czas od 1. stycznia do końca grudnia 1896 roku.

Według sprawozdania tego, towarzystwo liczyło z początkiem roku administracyjnego 1896 53 członków, wciągu roku ubyło 9, przyjęto nowych 11-tu, zatem ilość członków z końcem roku 1896 wynosiła 55, między tymi 17 zamiejscowych. Stroje sokole posiadało 18, ćwiczących było 22, zaś szport kołowy uprawiało 9 druhów. Ćwiczenia gimnastyczne członków towarzystwa odbywały się w sali, użyczonej przez grzeczność, dwa razy tygodniowo. Ogólna ilość lekcyi w ciągu roku wynosiła 80, przeciętna ilość ćwiczących na jednej lekcyi 5, największa 16. Otwarcie szkoły dla uczniów w toku. Ćwiczenia gimnastyczne prowadzili druhowie Jan Gill i Jan Obrębski.

Wydział miał w roku 1896 16 posiedzeń, protokół podawczy i odbiorczy wykazuje 125 spraw. Biblioteka towarzystwa liczy 24 tomików, a inwentarz został wzbogacony o jednego konia z łękami i 6 par maczug.

O występach publicznych Sokoła Zagórskiego pisałem w ostatniej korespondencyi.

Sprawozdanie kasowe wykazuje 1.229·34 koron przychodu, a 1.044·20 koron rozchodu. Stan majątku towarzystwa z dniem 1. stycznia 1897 przedstawia się jak następuje: fundusz budowy sokolni 835·40 koron, zatem przyrost o 542·40 koron, fundusz obrotowy w gotówce 185·14 koron, dług komisyi mundurowej z roku 1896 i zaliczki zwrotne na III. Zlot 119·36 koron, wartość inwentarza, urządzenia sali i biblioteki 309·33 koron, razem 1.449·23 koron.

Po udzieleniu absolutoryum Wydziałowi dokonano nowych wyborów, których rezultat jest następujący: prezes Dr. Józef Galant, zastępca prezesa Bolesław Zacharyasiewicz; wydziałowi: Franciszek Daniłowicz, Aleksander Krüger, Jan Leżak, Jan Obrębski i Leopold Wippel. Komisya lustracyjna: Stanisław Kaczyński i Jan Podwapiński. Delegatem do Związku i Okręgu wybrano d. Dra Galanta, w skład okręgowego Grona nauczycielskiego wchodzi d. Obrębski. Czołem! *A. W. Krüger.*

Okręg VII. stanisławowski.

Buczacz. Sokół w Buczaczu mimo niepomyślnych warunków uzyskuje wskutek usilnej i pełnej poświęcenia pracy jednostek coraz silniejszą podstawę. Jednym z takich faktów znamionujących rozwój i utrwalenie się tego gniazda jest uzyskanie pięknej i wygodnej sali gimnastycznej. Uroczyste jej otwarcie uświęcone wieczorkiem gimnastyczno-muzycznym, na który przybyło 10 druhów ze Stanisławowa z naczelnikiem, odbyło się 2. lutego b. r. Wieczorek rozpoczął druh Dr. Krzyżanowski prezes miejscowego Sokoła (niestety we fraku) słowem wstępnem, poczem chór mięszany bardzo udatnie odspiewał „Przyleciели Sokołowie“, wywołując burzę oklasków. Komedyjka pod tytułem: „Dzika różyczka“ nietylko odpowiednią treścią, ale i nadzwyczaj staranną i prawdziwie artystyczną grą amatorów wywołała u słuchaczy najzupełniejsze uznanie, czego dowodem huczne oklaski. Po odspiewaniu jeszcze jednej pieśni — podniósł d. Zajączkowski w imieniu Sokoła stanisławowskiego, w pięknej mowie z uznaniem pracę druhów z nad Strypy, oraz zawezwał licznie zgromadzoną publiczność, szczególnie polską, do silnego poparcia tego tak niedawno istniejącego gniazda. Bardzo dobre wrażenie wywołane całym wieczorkiem spotęgowały jeszcze ćwiczenia stanisławowian przeznaczone na zakończenie. Z brawurą i precyzyą, wykonane piramidy wolne, ćwiczenia na poręczach i piramidy na nich — wzbudziły prawdziwy entuzjazm, wykazując zarazem siłę, odwagę i zręczność ćwiczących. (Nie możemy zrozumieć, dlaczego na podobnych wieczorkach, produkuje się wobec publiczności właśnie takie ćwiczenia, które wymagają zbyt wiele siły, zręczności i brawury, aby nie mogły onieśmielić do ćwiczeń prostych, systematycznych, a tak zbawiennych. *Red.*).

Po wieczorku odbył się w sali kasynowej bal w par 40. Bardzo ochocza a niewymuszona zabawa — jakiej się często nie widzi - a zwłaszcza urocze danserki sprawiły, że chwile te każdy z przyjemnością jako jedne z najmilszych wspominać będzie.

Czerniowce. W niedzielę 24. stycznia, odbyło się w sali „Czytelni polskiej“ w Czerniowcach, doroczne Walne zgromadzenie członków tutejszego towarzystwa gimn. Sokół. Zagaił je dotychczasowy prezes d. K. Kołakowski, powołując d. Beilla do spisania protokołu obrad.

Według odczytanego sprawozdania rozwija się towarzystwo normalnie, jeżeli zaś w roku ubiegłym nie wykazało tej ożywionej ruchliwości, jaka je cechowała w latach poprzednich, to złożyły się na to przyczyny zewnętrzne jak: wielomiesięczna choroba prezesa i przygotowania do Zlotu krakowskiego. W każdym razie, z pomiędzy polskich instytucyj na Bukowinie, Sokół jest towarzystwem najruchliwszem, a działalność jego wywiera wpływ wielki nietylko w kierunku spraw gimnastycznych, ale niemniej na polu narodowego i towarzyskiego życia u kresów.

Ćwiczenia gimnastyczne, pozostające pod nadzorem wiceprezesa d. Latoura, a pod kierownictwem d. Sadowskiego, odbywały się dla członków trzy razy tygodniowo, dla uczenic zaś i uczniów towarzystwa — dwa razy na tydzień. Ożywienie ruchu gimnastycznego nie było jednakie. W pierwszem półroczu udział ćwiczących się druhów był znacznie większym, aniżeli w półroczu drugiem. Rzecz to charakterystyczna, nie po raz pierwszy stwierdzona, że po każdym większym Zlocie wszechsokolim, następuje w gniazdach sokolich pewnego rodzaju upadek ruchu gimnastycznego, jak gdyby znużenie po wielkim wysiłku. W pierwszem półroczu przeciętna liczba ćwiczących się druhów sięgała do 20 na godzinę; w drugiem natomiast spadła do 8, czasami nawet 6-ciu! Urządzono też jeden tylko wieczór gimnastyczny — w półroczu pierwszem — a program jego wypełniły ćwiczenia przygotowane na Zlot krakowski. Na Zlot ten gniazdo bukowińskie wysłało 30 umundurowanych i ćwiczących druhów ze sztandarem.

Gimnastyka uczenic również rozwijała się lepiej w pierwszej połowie roku. Ćwiczyło się 20 panienek, które wystąpiły nawet z popisem przed publicznością żeńską. W drugiem półroczu cyfra uczenic spadła do 12. Szkoła chłopców z początkiem roku miała 42 uczniów i odbyła jeden popis publiczny. W jesieni cyfra ta spadła do 25, a to z tej jedynie przyczyny, że w szkołach ludowych miejskich zaprowadzono obowiązkową naukę gimnastyki. Naukę tę popiera nasz Sokół przez bezpłatne udzielanie dwom szkołom przy ul. Wydziału krajowego, przyrządów i sali — tej ostatniej za przyzwoleniem „Czytelni polskiej“.

Z rocznic narodowych Sokół obchodził uroczyście: rocznicę styczniowego powstania nabożeństwem i wieczorem wokalno-deklamacyjnym, rocznicę Konstytucyi majowej nabożeństwem, urządzonem wspólnie z innemi To-

warzystwami, wreszcie rocznicę skonu Kościuszki nabożeństwem i wieczorem uroczystym.

Dla rozbudzenia życia towarzyskiego urządzono w karnawale 1896 dwie zabawy z tańcami, oraz jednę w czasie obecnych zapust, nadto tombolę na rzecz funduszu budowy Domu polskiego i jedno przedstawienie amatorskie w teatrze miejskim. To ostatnie przyszło do skutku staraniem chóru sokolego, który wykonał operetkę „Wigilia św. Andrzeja“ z niezwykłem powodzeniem. Wogóle obchody i zabawy towarzystwa cieszyły się zawsze ogromnym udziałem publiczności i miały zarówno moralne, jak i materyalne powodzenie. — Kręgielnia Sokoła, z powodu przygotowań do Zlotu krakowskiego, mniej była uczęszczaną, niż po inne lata, atoli przynosiła zwykły dochód towarzystwu. — Chór sokoli, z powodu wzrastających potrzeb, od jesieni 1896 przeszedł pod wspólną opiekę Czytelni i Sokoła i zorganizował się, jako klub oddzielny „Echo“. Rozwija się on wybornie i stanowi niemałą dźwignię w towarzyskiem życiu polskich instytucyj. — Z początkiem r. 1896 towarzystwo liczyło 113 członków; w ciągu roku ubyło 29; przybyło natomiast 47; z końcem roku 1896 jest ich 131. — Gorące wspomnienie należy się pamięci zmarłych członków: Napoleona Dobieckiego, Łukasza Szaykowskiego i Jana br. Kaprego.

Sprawozdanie kasowe wykazuje d o c h o d y w sumie 737·21., w y d a t k i zaś 671·55 zł. Pozostałość kasowa 65 zł. 66 ct. Oprócz tego majątek komisyi mundurowej w inwentarzu, gotówce i wierzytelnościach wynosi 267 zł. 89 ct.

W dyskusyi nad sprawozdaniem uczestniczyli druhowie: Dermal, Latour, Pleśniak, Sadowski, Kossowski. Głównym przedmiotem rozprawy była kwestya podniesienia gimnastyki i zachęty członków do jej uprawiania.

Następnie przyjęto jednogłośnie wniosek komisyi rewizyjnej, udzielający Wydziałowi absolutoryum z czynności w roku 1896.

W dalszym przebiegu przyjęto wniosek Wydziału, pozostawiający na rok 1897 dotychczasową wysokość wkładek członków.

Uchwalono nadać miano n a c z e l n i k a dotychczasowemu instruktorowi d. S a d o w s k i e m u.

Delegatem do Związku sokolego wybrany przez aklamacyą d. L a t o u r Jan. — Dalsze wybory odbyły się kartkami. Zostali wybrani: Prezesem: K o ł a k o w s k i Klemens (jednogłośnie); wiceprezesem: K o r y t y ń s k i Wincenty; członkami Wydziału: A g o p s o w i c z Mikołaj, J a k u b o w i c z Krzysztof, L a t o u r Jan i S o ł t y ń s k i Władysław; zastępcami: A l t h e i m Henryk, P l e ś n i a k Zygmunt, W e j d e l e k Wojciech i W e s o ł o w s k i Edmund. — Członkami komisyi rewizyjnej: Dr. M i t k i e w i c z Eugeniusz i Z w a r y s i e w i c z Szczepan.

Kałusz. Zwyczajne Walne zgromadzenie odbyło się 24. stycznia. Wybrani: prezesem d. Aleksander Szustow, zast. pr. Paweł Zaręba; wydziałowymi: Walery Flach, Stanisław Maliszewski, Jan Mielnik, Stanisław Stesłowicz, sekretarz, Dr. Bernard Wittlin, skarbnik, Dr. Adolf Wurst. Naczelnikiem i kierownikiem ćwiczeń mianował Wydział d. Stesłowicza.

Sprawy Związku polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich w państwie niem.

Związek. Z powodu stanowiska, jakie zajęły wobec sokolstwa władze tutejsze, byliśmy zmuszeni do ogłoszenia poniżej umieszczonych oświadczeń:

I. Oświadczenie.

W ostatnim czasie posądzano kilkakrotnie tak ze strony pewnej części prasy, jak i pewnych kół w sejmie a nawet i ze strony przedstawicieli władzy, niektóre towarzystwa gimnastyczne sokole o tendencye polityczne. Wobec tego jako naczelna władza związkowych towarzystw sokolich stwierdzamy najpierw wyraźnie, że towarzystwa te mają jedynie i wyłącznie zadanie pielęgnowania zdrowia i rozwijania sił fizycznych przez ćwiczenia gimnastyczne. Czuwając zaś nad tem, aby nietylko żadne sprawy polityczne, ale nawet publiczne do towarzystw naszych się nie zakradły a wiedząc najdokładniej, że żadne z naszych towarzystw do Związku należących postronnych celów sobie nie wytknęło, lecz każde z nich jaknajsumienniej granic nakreślonych przez ustawy się trzyma, zaznaczamy to publicznie, że wzmiankowane posądzenia polegają widocznie na niedokładnych i nieprawdziwych informacyach.

Wydział Związku Sokołów w państwie niemieckiem.

II. Oświadczenie.

Do Zarządów towarzystw gimnastycznych sokolich.

Wobec najrozmaitszych z kół nieprzychylnych oraz nawet z kół może przychylnych, ale nierozumiejących wręcz celu i zadania sokolstwa, na sokolstwo rzucanych podejrzeń i o sokolstwie głoszonych mniemań, mianowicie, że sokolstwo ma prócz gimnastyki cele uboczne, mamy sobie za obowiązek przypomnieć Zarządom poszczególnych gniazd związkowych, iż winne są baczyć, aby życie w ich towarzystwach rozwijało się ściśle na podstawach statutów towarzystw, a dążenia ich żadną miarą nie wychodziły poza granice jasno określone ich ustawami. Mamy to najmocniejsze przekonanie, iż Zarządy gniazd związkowych w zasadzie trzymały się tych norm i umiały unikać nawet pozoru zboczenia od wyraźnie wytkniętego celu, pomimo tego przypominamy ponownie, że „Towarzystwa sokole“ są j e d y n i e i w y ł ą c z n i e T o w a r z y s t w a m i g i m n a s t y c z n e m i.

Aby uniknąć wszelkiego pozoru, iż towarzystwa wychodzą poza granice ustawami przepisane, nie wolno im się łączyć, ani wchodzić w styczność, czy to osobiście, czy to przez korespondencyą z żadnemi innemi towarzystwami, to jest:

a) z towarzystwami gimnastycznemi nie należącemi do Związku.

b) z towarzystwami innej kategoryi.

Do gniazd związkowych należą: Inowrocław, Gniezno, Kruszwica, Witkowo, Trzemeszno, Strzelno, Mogilno, Gniewkowo, Pakość; — Poznań, Szamotuły, Berlin, Śrem, Charlottenburg, Wągrówiec, Kościan, Jeżyce, Gostyń, Buk; — Ostrowo, Pleszew, Wrocław, Miłosław, Wrześnía, Krotoszyn, Żerków; — Bydgoszcz, Gdańsk, Chełmno, Koronowo, Chełmża, Nakło, Grudziądz, Wyrzysk, Pelplin, Szymborze, Żnin.

Nakazujemy wręcz, aby tow. trzymały się ściśle ustaw, i to w tem rozumieniu, aby przy praktycznem pielęgnowaniu gimnastyki zaprowadziły na zebraniach miesięcznych także odczyty z dziedziny gimnastyki, hygieny, gier, zabaw wspólnych i rozmaitych ćwiczeń cielesnych (łyżwiarstwo, kolarstwo).

Nakazujemy wręcz, aby programy wszelkich uroczystości sokolich miały charakter, odpowiadający ustawom towarzystw, mianowicie zaś nie należy umieszczać w programach popisów, które dawałyby policyi powód do wnikania w sprawy towarzystwa i do robienia skreśleń w programach zabaw.

Stroju sokolego używać wolno tylko przy uroczystościach, przez Zarząd gniazda uchwalonych i urządzonych, co już w regulaminie przewidziano. Wynika stąd, że wszelkie występowanie w stroju sokolim poza towarzystwem jest wzbronione.

1. Nie wolno więc występywać w stroju sokolim w uroczystościach urządzanych przez towarzy-

stwa niesokole lub towarzystwa sokole nie należące do Związku.

2. Nie wolno nadużywać stroju do jakichbądź obchodów lub uroczystości prywatnych.

Członka wykraczającego przeciw powyższym przepisom, powinien Zarząd ukarać odjęciem mu prawa noszenia stroju.

Przypomina się, że towarzystwom gimnastycznym sokolim, jako „Tow.“ niezajmującym się ani sprawami publicznemi ani politycznemi nie wolno brać udziału w żadnej uroczystości lub obchodzie, które jakibądź związek mają z polityką.

Naprzykład nie wolno brać udziału w obchodach i uroczystościach urządzonych na cześć osób, których stanowisko lub zajęcie nadają im wyraźny charakter polityczny.

Przyszłe Zloty okręgowe mają mieć charakter czysto gimnastyczny. Należy się zatem pozbyć wszelkich oznak, któreby dawały pozór, że gimnastyka schodzi na drugi plan. Rownież należy unikać wszelkiej okazałości w obchodach, jaskrawych i błyskotliwych dekoracyi i t. d.

Jeżeli gniazdom chodzi o liczny udział publiczności w widowiskach gimnastycznych, winny się starać o zajęcie jej igrzyskami i doborowemi ćwiczeniami gimnastycznemi.

Poznań, dnia 12. lutego 1897 r.

Bernard Chrzanowski, prezes. *Walery Łebiński*, sekretarz.

Jeżyce. Dnia 24. października r. z. urządziło towarzystwo nasze wieczornicę, w czasie której odbyło się wbijanie gwoździ pamiątkowych w sztandar. (Poświęcenie sztandaru odbyło się w czasie zlotu wszechsokolego w Poznaniu). Wieczornicę zagaił świetnem przemówieniem prezes d. Andrzejewski. Następnie odegrało kółko muzyczne Sokoła poznańskiego pod dyrekcyą d. Zaremby marsz powitalny. Poczem odśpiewało tutejsze towarzystwo śpiewu „Halka“ dwa numera: „Gdy w czystym polu“ i „Las“. Sekretarz d. Szeląg wypowiedział prolog. Nastąpiło teraz wbijanie gwoździ pamiątkowych, które raczyły nam przysłać następujące gniazda: Wydział Związku Sokołów polskich w Niemczech, Bubenec (Czechy), Buk, Bytom, Charlottenburg, Chełmże, Gdańsk, Gniezno, Katowice, Kraków, Krotoszyn, Lwów, Nakło, Pilzno, Pleszew, Poznań, Przemyśl, Sambor, Śrem, Szamotuły, Tarnopol, Tarnów, Trzemeszno, Wieliczka, Wrocław, Września, Zagrzeb Chorwacki i Towarzystwo przemysłowców w Jeżycach. Oprócz tego nadeszły telegramy od państwa Mannów, Platowskich i dd. Urbanka i Jaworskiego — ze Lwowa.

Najuroczystszą chwilą programu było wręczenie przez Polki Jeżyckie wstęg pamiątkowych do sztandaru, przyczem wypowiedziała panna Sowińska dedykacyę wierszowaną, pełną pięknych myśli patryotycznych, którą przyjęto burzą oklasków. Nadmienić tu wypada, że i naramniki dla chorążego i podchorążych, (które wręczone zostały w dniu poświęcenia), zostały także sprawione przez Polki Jeżyckie. Należy się tu głównie podzięka pannie St. Szubert, która z całem poświęceniem oddała się tej sprawie.

Następnie oddział ćwiczących druhów wykonał kilka piramid i popisy na koniu.

D. Marcinkowski Piotr wygłosił ze zrozumieniem i uczuciem deklamacyę „Skazaniec“, a d. Marszałek wypowiedział humorystyczny monolog (przy uroczystości sztandarowej? *Red.*).

W czasie trwania wieczornicy przygrywało „Kółko muzyczne“, któremu równie jak wszystkim wykonawcom programu, nie szczędzono gorącego uznania.

Po wyczerpaniu programu przemówił jeszcze raz d. prezes Andrzejewski, dziękując „Kółku muzycznemu“ i Tow. śpiewu „Halka“ za łaskawy współudział w naszej wieczornicy i zamknął uroczystość o godzinie $11^1/_2$. — Czołem! *A. M.*

Kronika.

— **Ś. p. Konstanty Hałuszczyński**, członek Wydziału Sokoła w Jaworowie, b. właściciel ziemski, urzędnik techniczny Wydziału powiatowego, zmarł w Jaworowie d. 15. lutego b. r. w 55 roku życia, rażony udarem sercowym. *Gente Ruthenus, natione Polonus*, był całą duszą Sokołem, a jako członek Wydziału oddał towarzystwu rzetelne usługi zwłaszcza przy uporządkowaniu nabytego placu pod budowę własnego domu. Wieniec od druhów, niesiony przez Sokołów, i gorąca przemowa prezesa nad grobem, były dowodem okazanej nieboszczykowi wdzięczności. *Requiescat in pace!*

— **Na pomnik naczelnika Tadeusza Kościuszki**, uchwalił Wydział Towarzystwa gimnast. „Sokół“ we Lwowie, na posiedzeniu z dnia 23. b. m., złożyć datek w kwocie 25 zł.

— **Na rzecz Towarzystwa uczestników powstania** z r. 1863 nadesłało Tow. gimnast. „Sokół“ w Brzeżanach, uzbieraną podczas nabożeństwa w d. 23. stycznia b. r. kwotę 22 zł. 23 ct., którą odesłaliśmy temu Towarzystwu.

— **Ostrożnie z zabawą w dzwona!** Szczególne zdarzenie miało miejsce w więzieniu c. k. Sądu powiatowego w Mościskach 27. czerwca r. z. Atletycznej budowy aresztant Iwan Andruszko bawił się z drugim więźniem w t. zw. dzwona, polegającego jak wiadomo na tem, że dwie osoby plecami do siebie zwrócone, chwytają się wzajemnie ramionami w łokciowem zgięciu i potem podnoszą się wzajemnie naprzemian. Przy tej zabawie Iwan Andruszko przechylił się zanadto ku przodowi, podnosząc swego towarzysza na plecach tak, że ten przeszedł punkt równowagi i przerzucony przez głowę pierwszego spadł na ziemię. Bezpośrednio po tym koziołku padł i Iwan Andruszko na ziemię z krzykiem a przybyły lekarz tamtejszy Dr. Józef Langer, — który z zdarzenia tego podaje ścisły naukowy opis w nrze 6. „*Przeglądu lekarskiego*“ z b. r. — sprawdził natychmiast porażenie ruchu i czucia w tułowiu i kończynach górnych i dolnych, jakoteż wielką bolesność przy usiłowanem poruszeniu szyji. Że utrzymanie przy życiu mimo znakomitej budowy ustroju Andruszki było wprost niemożliwem, wykazały oględziny po śmierci, która nastąpiła w jedenastym dniu po zabawie w dzwona. Pokazało się bowiem, że skutkiem zwichnięcia VII. kręgu szyjnego ku przodowi nastąpiło zmiażdżenie rdzenia pacierzowego, co wywołało porażenie niemal ogólne, jak powyżej nadmieniono, i nawet t. zw. zapalenie płuc opadowe. Dr. Langer kończąc zajmujący swój opis słusznie zwraca się do wychowawców i nauczycieli i przestrzega, aby wszelkie gry i zabawy młodzieży i dziatwy szkolnej starali się nadzorować.

Gazeta sanocka nr. 98. z b. r.

— **Wychowanie fizyczne w szkołach średnich Monarchiiaustryackiej.** *Pogląd na rozwój gimnastyki, gier, wycieczek i t. d., doprowadzony do roku 1894 — oparty na pracach prof. J. Sallacza, K. Vogta, W. Buleya i H. Guttmanna — skreślił E. Cenar, — Lwów — nakładem własnym.*

Pod powyższym tytułem opuściła prasę broszura, przedruk z „*Muzeum*“ — dotycząca jednej z najżywotniejszych kwestyi szkolnych — a mianowicie kwestyi wychowania fizycznego młodzieży zakładów średnich.

Broszura ta zawiera 5. rozdziałów: 1. o gimnastyce; 2. o grach; 3. o wycieczkach; 4. o wycieczkach i podróżach wakacyjnych; 5. o kąpieli, pływaniu i ślizgawce. Każdy z tych rodzajów ćwiczeń cielesnych przedstawiono historycznie i statystycznie.

Wyjmujemy z niej niektóre daty. Ustawa z d. 14. maja 1869 r. wcieliła naukę gimnastyki jako przedmiot obowiązkowy do szkół ludowych męskich, żeńskich i seminaryów nauczycielskich. Równocześnie z tem wprowadzono naukę gimnastyki obowiązkowo do szkół realnych, z wyjątkiem Galicyi, Bukowiny, Tyrolu i Pobrzeża. W roku 1875 zatwierdza ministr. szczegółowy plan dla nauki gimn. w szkołach realnych i rozszerza go na szkoły średnie wszystkich krajów Przedlitawii. Stało się to na skutek ustawicznego zasypywania Rady państwa i Sejmów petycyami Towarzystw gimnastycznych niemieckich o wprowadzenie nauki gimnastyki do szkół, jako przedmiotu obowiązkowego. Jak zaś ciała ustawodawcze pojmowały ważność i słuszność powyższych żądań, określa reskrypt wydany przez ówczesnego ministra oświaty Hye'go do wszystkich namiestników i marszałków Przedlitawii wzywający do rychłego wprowadzenia gimnastyki. Niestety — od owej chwili minęło lat wiele a przecie nic nie zmieniło się na lepsze, gdyż nauka gimnastyki w 200 szkołach średnich jest dziś jeszcze przedmiotem nadobowiązkowym, a tylko w 23 gimnazyach obowiązkowym; (w 8 gimnazyach nie uczą gimnastyki nawet nadobowiązkowo).

W osobnem, 12 stron obejmującem zestawieniu statystycznem, przedstawiony jest w broszurze procentowo udział uczniów w gimnastyce w poszczególnych krajach koronnych; ilościowy wykaz nauczycieli gimnastyki i sal gimnastycznych. Gry gimnastyczne, wycieczki, wycieczki i podróże wakacyjne, kąpiel, pływanie i ślizgawka są również szeroko w broszurze tej opracowane, a podając wiele a ciekawych pod tym względem dat, oddaje sprawie wychowania fizycznego w szkołach średnich monarchii znaczne usługi. Życzyć by należało, by postulata przytoczone pod koniec rozprawki a zdążające do osiągnięcia równowagi w wykształceniu umysłu i ciała nieprzebrzmiały bez echa. *K. J.*

Piśmiennictwo gimnastyczne i hygieniczne.

— *„Przegląd gimnastyczny“* nr. 2.: Zabawy i sport w zimie nap. Dr. St. Rowiński — O ćwiczeniach na stole ułożył K. H. (dokończ.). — Przykłady: A. Igrzyska jednostek. Grupa: woltyże przewrotne i przerzutne uł. Sz. Ruciński. — B. Ćwiczenia obowiązkowe przy zawodach o mistrzostwo w Angli. — Odpowiedź na pytanie w nr. 1. — Sprawozdanie z piśmiennictwa gimnastycznego. — Rozwiązanie szarady. — Wspomnienie pośmiertne. — Kronika. — Odpowiedzi od redakcyi. — W osobnym dodatku: postawa zapaśnicza.

— *„Sokol“* nr. 2.: Na pravou cestu (dokończ.). — Feuilleton (Francie a gimnasté — dokończ.). — Naše tělocvičny. II. Tělocvićna Sokola v Plzni (2 ryciny i 2 plany). — Kràtké kapitoly pro cvićitele. — Plody Joinvillu. — Na půdě ohrožené. — Sokolstvo na Moravě a ve Slezsku r. 1895. — Přispěvky k tělesné výchově v Rakousku v r. 1895. — Literatura. — Zprávy jinonárodni. — Zprávy slovanské. — Různé zprávy.

— *„Sbornik sokolský“* na r. 1897 (rocznik czternasty) wydany przez A. V. Prágra, naczelnika župy Tyrszowej i Sokoła kolińskiego, a poświęcony Dr. K. Pippichowi, prezesowi Sokoła chrudimskiego, doszedł do nas dopiero z początkiem lutego, co — jak na wydawnictwo kalendarzowe — nie jest całkiem w porządku. Łatwo jednak wytłumaczyć sobie to opóźnienie, skoro się zważy, że wydawca miał zebrać daty z 468 towarzystw sokolich czeskich, nie mówiąc już o innych słowiańskich i niezawodnie, tak samo jak wydawcy naszego rocznika, musiał długo kołatać o nadesłanie odpowiedzi.

Pominąwszy to opóźnienie i nieliczne usterki w szematyzmie sokolstwa polskiego, przedstawia się „Sbornik“, jak zawsze, jako wydawnictwo godne polecenia, obfitujące w artykuły bardzo dobrze i starannie opracowane.

Po części kalendarzowej i informacyjnej umieszczono życiorys i podobiznę Dra Pippicha, dalej pracę d. Józefa Klenki „o potrzebie, doniosłości i właściwości gimnastyki ludowej“, d. Józefa Scheinera „przegląd czynności sokolej w r. 1896“, d. A. V. Prágra „zakładajmy żeńskie oddziały gimnastyczne przy towarzystwach sokolich“, d. Szalwostra „do porządku!“.

Potem następuje wyliczenie ważniejszych dat w dziejach narodów słowiańskich, przepisy w uszykowaniu župy podczas publicznego występu, zasadnicze postanowienia Związku czeskosłowiańskiego sokolstwa, szematyzm sokolstwa (str. 142—221), statystyka sokola, rozkład ćwiczeń na 36 tygodni, a wreszcie ogłoszenia. Format i oprawa — jak w latach poprzednich.

— *„Sokół“* polski wychodzący w Chicago, zawiera w nr. 5 (z 1. stycznia 1897): Polska odrodzona z ryciną. — Z nowym rokiem. — Przeniesienie popiołów Ordona. — Gniazdo sokole w Filadelfii. — Na sztandar dla Związku Sokołów. — Kilka słów o znaczeniu ćwiczeń fizycznych. — Sprawy Związku Sokołów w Ameryce.

— *„Sokol Americký“* nr. 1. zawiera: K nové práci. — Všem se nezachováš. — Ještě pár slov o tom sportu. — Sokol Americký. — Výkonný výbor Národni Jednoty sokolské. — Ze župy Středni. — Dopisy. — Zprávy. — Tělocvićný slovnik česko-anglický.

Odpowiedzialny redaktor **Antoni Durski.** N[illegible]m Związku polskich gimnast. towarzystw sokolich.

Z I. Związkowej drukarni we L[illegible], ul. Lindego l. 4.